

**AVALIAÇÃO DO USO DE SUPLEMENTO ESPORTIVO E CONHECIMENTO DE NUTRIÇÃO POR PRATICANTES DE CICLISMO INDOOR EM ACADEMIAS DE CINCO REGIÕES DA CIDADE DE BELO HORIZONTE-MG**Amanda Nunes Pires<sup>1</sup>**RESUMO**

Introdução: A busca pelo melhor condicionamento físico tem levado muitas pessoas à prática de várias modalidades de exercícios físicos em academias, dentre elas o ciclismo indoor, aliado ao consumo de suplementos. Objetivo: Avaliar o consumo de suplementos por praticantes de spinning e quem indicou seu consumo, bem como o conhecimento de nutrição em cinco academias de Belo Horizonte. Materiais e Métodos: Realizado estudo descritivo com 75 praticantes de spinning. Utilizou-se um questionário auto-administrativo. A seleção das academias e dos alunos foi aleatória. Resultados e Discussão: 9,3% da amostra utilizava suplemento. Desses, todos utilizavam os protéicos e a indicação para o uso surgiu predominantemente de um nutricionista, com exceção da região leste. O baixo consumo de suplementos pode ser explicado pela baixa duração do exercício. No que diz respeito ao conhecimento de nutrição observou-se que a academia do centro foi a que mais apresentou erros na citação das fontes de carboidratos e gorduras. Já em relação às fontes de proteínas, o norte foi a região com mais erros, sendo essas as regiões com menor acompanhamento nutricional. Conclusão: É importante a presença de um nutricionista atuando nessas regiões a fim de promover o conhecimento nutricional necessário, além de permitir que o consumo de suplementos, quando necessário, seja feito com o respaldo técnico adequado.

**Palavras-chave:** Suplementos alimentares; Conhecimento de nutrição; Ciclismo indoor; Nutrição esportiva.

1 - Programa de Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho - Bases Nutricionais da Atividade Física: Nutrição Esportiva

E-mail:  
amandanutri1@gmail.com

**ABSTRACT**

Evaluation of the use of sports supplement and knowledge of nutrition for practitioners of indoor cycling in five regions of the city of Belo Horizonte-MG.

Introduction: The search for the best fitness has led many people to the practice of various forms of physical exercise at gyms, indoor cycling among them, along with the consumption of supplements. Objective: To evaluate the consumption of supplements by practitioners of spinning and who indicated their consumption, as well as knowledge of nutrition in five academies of Belo Horizonte. Materials and Methods: A descriptive study was performed with 75 practitioners from spinning. We used a self-administered questionnaire. The selection of the academies and students was random. Results and Discussion: 9.3% of the sample used supplement. Of these, all used the protein and the indication for use arose primarily from a dietitian, with the exception of the east. The low consumption of supplements can be explained by the low duration of exercise. With regard to knowledge of nutrition was observed that the academy was the center that showed errors in the citation of the sources of carbohydrates and fats. In relation to sources of protein, the North was the region with more errors, and these regions with lower nutritional counseling. Conclusion: It is important the presence of a dietitian working in these regions to promote the nutritional knowledge needed, and allows the use of supplements, when necessary, be done with adequate technical support.

**Key words:** Food supplements; Nutrition knowledge; Indoor cycling; Sports nutrition.

Endereço para correspondência:  
Rua São Miguel, n.447 - casa B  
Itapoá - Belo Horizonte - Minas Gerais  
CEP 31710-350

## INTRODUÇÃO

A atividade física sempre foi grande aliada para a saúde em geral. Com a prática regular do exercício físico consegue-se reduzir o risco de adquirir algumas doenças. Dentre muitos benefícios que a atividade física nos traz citam-se alguns como: promover o bem estar psicológico, auto-estima, redução do risco de desenvolver doença cardíaca e melhora na disposição para tarefas diárias (Santos e Fisher, 2007; Ribeiro, Nascimento e Liberali 2008).

O ciclismo estacionário (indoor) vem atraindo inúmeros praticantes ao oferecer vantagens como fácil execução, possibilidade do controle da resistência aplicada (Mello e Colaboradores, 2003), melhora da aptidão respiratória, aumento do componente anaeróbio e também por se tratar de um treinamento livre de impacto (Grossi e Colaboradores, 2009).

Desde o século passado, o ciclismo tem se manifestado como esporte de competição, atividade física, meio de transporte e lazer extremamente popular, principalmente na Europa e nos Estados Unidos (Mello e Colaboradores, 2003).

A transferência do ciclismo de rua para as academias traduz não só maior segurança, como também a possibilidade de se ter uma atividade orientada, que otimize o treinamento, sob os aspectos de tempo e de resultado (Ferreira e Colaboradores, 2005).

O Ciclismo Indoor (CI) tornou-se uma atividade indispensável nas academias pelos seus benefícios relacionados à aptidão cardiorrespiratória, a redução da gordura corporal e a minimização de riscos de doenças cardiovasculares, tanto dentro quanto fora da água (Mello e Colaboradores, 2003; Ferreira e Colaboradores, 2005).

Recentemente, estudos vêm caracterizando o CI como uma modalidade de atividade física (AF) de alta intensidade (Foster e Colaboradores, 2006; Piacentini e Colaboradores, 2009), de alto gasto calórico (Grossi e Colaboradores, 2009; Piacentini e Colaboradores, 2009) e de grande impacto na função cardiovascular (Caria e Colaboradores, 2007).

Relevantes estudos encontraram que o CI impõe, em alguns momentos da aula, grande solicitação cardiorrespiratória além de uma grande exigência do metabolismo

anaeróbio (Battista e Colaboradores, 2008; Ferrari e Guglielmo, 2007), com valores de frequência cardíaca (FC) variando de moderados a elevados (López-Miñarro e Muyor Rodríguez, 2010) atingindo intensidades acima das recomendações do ACSM (Piacentini e Colaboradores, 2009).

A busca pelo melhor condicionamento físico e pela manutenção da saúde tem levado muitas pessoas à prática de várias modalidades de exercícios físicos em academias e algumas vezes a procura de meios rápidos para alcançar seus objetivos, como a utilização abusiva de suplementos (Rocha e Pereira, 1998).

Os suplementos foram projetados para eliminar quaisquer deficiências possíveis ou existentes na dieta. Eles asseguram ao indivíduo a obtenção de todos os nutrientes necessários para se manter saudável (Linhares e Lima, 2006).

Também segundo Linhares e Lima, (2006), os suplementos também são projetados para otimizar a performance humana em quaisquer níveis, isto é, desde um atleta competitivo desejando ser campeão mundial no próximo ano, até um indivíduo não atleta desejando longevidade e bem estar.

O que acontece hoje é o comprometimento da saúde por meio do esporte que é praticado de forma inadequada e, na maioria das vezes, sem orientação profissional. Existem pessoas que tomam suplementos alimentares para que, em pouco tempo, tenham a musculatura toda definida e acreditam que isto é ser saudável (Barreto, 2003; Linhares e Lima, 2006).

Devido a grande variedade de suplementos alimentares no mercado, verificou-se a necessidade de estudar a utilização desses suplementos e quais profissionais vêm indicando a utilização dos mesmos, ou ainda se os indivíduos fazem utilização por conta própria ou até mesmo tem indicação de profissionais não qualificados. Além disso, buscou-se avaliar o conhecimento nutricional dos praticantes de spinning em academias de Belo Horizonte/MG.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Realizou-se um estudo com análise descritiva e foram utilizados como grupo de estudo 75 alunos praticantes de ciclismo

indoor em cinco academias de ginástica de Belo Horizonte, Minas Gerais.

Escolheu-se uma academia por região da cidade, considerando a subdivisão da cidade em cinco regiões (Norte, Sul, Leste, Oeste e Centro). As academias foram selecionadas de acordo com a receptividade por parte da direção e também não podiam estar restritas a uma faixa etária ou gênero específico.

Foram considerados frequentadores aqueles indivíduos que praticam spinning pelo menos duas vezes por semana.

Os dados foram obtidos utilizando-se um questionário adaptado (Bassit e Malverdi, 1998; Juzwiak, 2001) como instrumento de coleta, do tipo auto-administrativo, contendo 17 questões fechadas. O questionário apresentou variáveis sócio-econômicas, comportamentais e nutricionais, além de nome, idade, gênero, tipo e frequência da atividade, uso de suplementos e conhecimento de nutrição.

O levantamento foi realizado em maio de 2011. Os alunos foram abordados na entrada das academias, de forma aleatória. Juntamente com o questionário, estes alunos recebiam o termo de consentimento livre e esclarecido para a autorização da utilização dos dados de forma sigilosa com finalidade de pesquisa científica. Nesse momento foi

ressaltada a importância da veracidade das informações prestadas.

Os dados obtidos foram digitados em um banco de dados no Excel (Microsoft Office 2007), no qual se obteve frequência absoluta, percentual.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com relação aos dados apresentados na tabela 1 verifica-se que a amostra em estudo é constituída por 75 indivíduos, tendo um discreto predomínio do gênero masculino (50,7%). Tal fato também pode ser observado no estudo de Espinola, Costa e Navarro (2008), que identificaram em seus estudos que a maioria dos usuários de academias de ginástica (52,8%) era do gênero masculino.

No que se refere à idade, 46,7% dos praticantes de ciclismo indoor possuem de 26 a 35 anos. Em contrapartida, apenas 1,3% da amostra possui mais que 55 anos, provavelmente devido à maior intensidade desta atividade física. Isso também foi observado no estudo de Deschamps e Domingues Filho (2005), no qual a idade dos praticantes de ciclismo indoor variou entre 14 e 58 anos, sendo que a média de idade para o sexo masculino foi de 32 anos e, para o sexo feminino, de 29. Além disso, a porcentagem encontrada nos indivíduos entre 50 e 59 anos foi de 1,79%.

Tabela 1 - Características pessoais de praticantes de ciclismo indoor de cinco academias da cidade de Belo Horizonte-MG.

<b>Características</b>	<b>Total</b>	
	<b>Nº</b>	<b>%</b>
<b>Sexo:</b>		
Masculino	38	50,7
Feminino	37	49,3
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>
<b>Faixa Etária:</b>		
15 a 18 anos	3	4
19 a 25	19	25,3
26 a 35	35	46,7
36 a 45	12	16
46 a 55	5	6,7
Acima de 55	1	1,3
<b>Total</b>	<b>75</b>	<b>100</b>

## Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

Gráfico 1 - Número de indivíduos do sexo masculino e feminino por região da cidade de Belo Horizonte-MG.

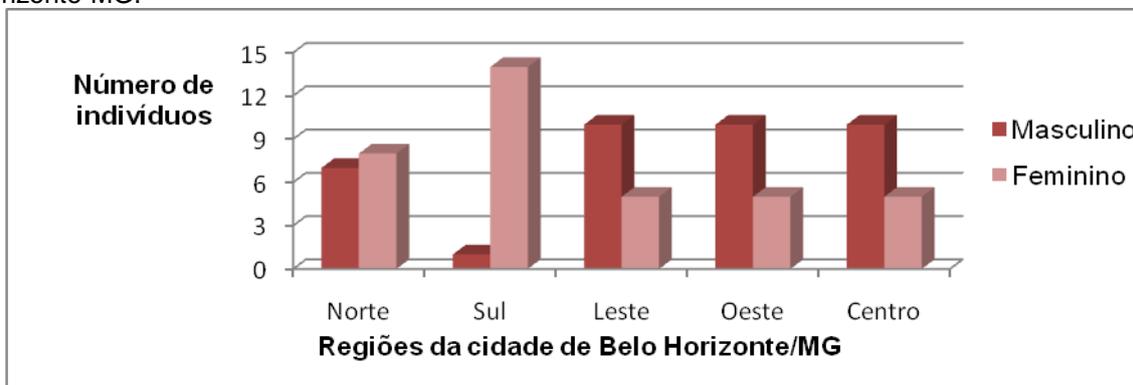


Gráfico 2 - Faixa etária dos praticantes de ciclismo indoor separados de acordo com cada região da cidade de Belo Horizonte-MG.

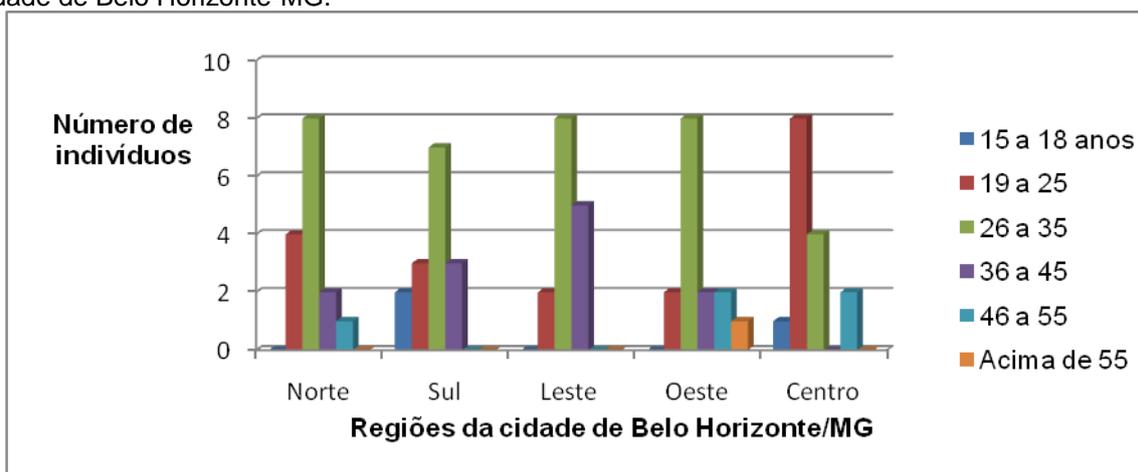
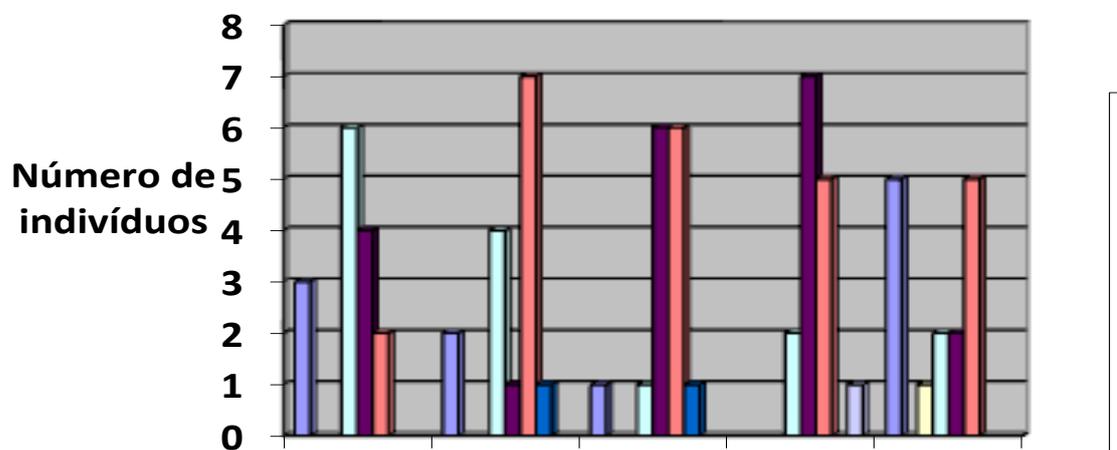


Gráfico 3 - Nível de escolaridade dos praticantes de ciclismo indoor de cada região da cidade de Belo Horizonte-MG.



# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

Tabela 2 - Rotina de treino entre os praticantes de ciclismo indoor de cinco academias da cidade de Belo Horizonte-MG.

	<b>Centro</b>		<b>Sul</b>		<b>Norte</b>		<b>Leste</b>		<b>Oeste</b>	
<b>Tempo que pratica ciclismo indoor (meses):</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
< 1	4	26,7	2	13,3	2	13,3		0,0		0,0
1 a 3	5	33,3	1	6,7	4	26,7	2	13,3	2	13,3
3 a 6	1	6,7	1	6,7	1	6,7	2	13,3	2	13,3
7 a 12		0,0	3	20,0	2	13,3	4	26,7	1	6,7
> 12	5	33,3	8	53,3	6	40,0	7	46,7	10	66,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Frequência que pratica exercício (vezes por semana):</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
1 a 2	1	6,7	1	6,7		0,0	1	6,7		0,0
3 a 4	8	53,3	11	73,3	7	46,7	9	60,0	10	66,7
5 a 6	6	40,0	3	20,0	7	46,7	5	33,3	5	33,3
7		0,0		0,0	1	6,7		0,0		0,0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Tempo gasto na academia (minutos):</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
30 a 60	3	20,0	1	6,7	1	6,7	3	20,0	2	13,3
60 a 90	5	33,3	7	46,7	9	60,0	5	33,3	8	53,3
90 a 120	7	46,7	7	46,7	5	33,3	4	26,7	2	13,3
> 120		0,0		0,0		0,0	3	20,0	3	20,0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

De acordo com a tabela 2, observa-se que, em todas as regiões analisadas, a maioria dos indivíduos pratica esta modalidade há mais de um ano, sendo que 60% da amostra se exercita de 3 a 4 vezes por semana. Além disso, o tempo gasto para a prática do exercício físico concentrou-se na faixa de 60 a 90 minutos (45,3%).

Os autores Deschamps e Domingues Filho (2005) demonstraram fato semelhante, no qual os praticantes de ciclismo indoor analisados apresentaram tempo de prática na modalidade maior que 12 meses para o sexo masculino e maior ou igual a 6 meses para o feminino, sendo que a frequência de treino concentrou-se na faixa de 3 vezes por semana.

Fato interessante que merece destaque é que, ao contrário do esperado, em

todas as regiões pesquisadas a maioria dos indivíduos não utilizam nenhum tipo de suplemento alimentar (tabela 3). Possivelmente, isso seja devido a uma maior conscientização por partes dos mesmos de que com uma alimentação balanceada e variada é possível atingir a quantidade adequada de macro e micronutrientes necessários para manter uma boa saúde e um bom desempenho físico no treino. Além disso, a maioria das aulas de ciclismo indoor possui duração inferior a 60 minutos, não havendo necessidade de utilizar suplementos durante o exercício físico.

Dentre os indivíduos que consomem suplementos, todos utilizam os protéicos. Isso pode ser explicado pelo fato de todos praticarem musculação, tendo como objetivo, a hipertrofia muscular.

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

Tabela 3 - Uso de suplementos pelos praticantes de ciclismo indoor de cinco academias da cidade de Belo Horizonte-MG.

<b>Regiões:</b>	<b>Centro</b>		<b>Sul</b>		<b>Norte</b>		<b>Leste</b>		<b>Oeste</b>	
<b>Uso de suplementos:</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Sim	1	6,7	0	0,0	3	20,0	1	6,7	2	13,3
Não	14	93,3	15	100,0	12	80,0	14	93,3	13	86,7
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>
<b>Quem indicou o suplemento</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Educador físico		0,0		0,0	1	33,3	1	100,0	1	33,3
Nutricionista	1	100,0		0,0	2	66,7		0,0	2	66,7
Outros		0,0		0,0		0,0		0,0		0,0
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>100</b>	<b>3</b>	<b>100</b>

De acordo com a tabela 3 verifica-se que, em todas as regiões, das pessoas analisadas que consomem suplementos, a indicação surgiu predominantemente de um profissional de nutrição, com exceção da região leste, na qual a indicação proveio de um educador físico. Tal fato é contrário ao estudo feito por Pereira e Cabral, (2007), em que quase 50% dos usuários de suplementos pesquisados receberam indicação para seu uso de professores de educação física e apenas 10% de um nutricionista.

Em relação à modificação da alimentação para praticar atividade física (tabela 4) é possível perceber também que, com exceção da região norte, em todas as demais regiões pesquisadas os praticantes de ciclismo indoor modificam a alimentação para

praticar a modalidade. Esses dados vão ao encontro das informações obtidas pela análise da tabela 5, já que essa foi uma das regiões que menos tiveram acompanhamento por parte de um nutricionista.

No que se refere à região sul, nota-se que todos os indivíduos que tiveram acompanhamento nutricional modificam a alimentação para praticar spinning. Isso sugere uma boa adesão às orientações nutricionais por parte dos indivíduos pesquisados nesta região. Já nas regiões norte e leste observa-se um predomínio de acompanhamentos nutricionais quando comparado com pessoas que modificam a alimentação para o treino, ao contrário do que ocorre nas regiões oeste e centro.

Tabela 4 - Modificação da alimentação pelos praticantes de ciclismo indoor de cinco academias da cidade de Belo Horizonte-MG.

	<b>Centro</b>		<b>Sul</b>		<b>Norte</b>		<b>Leste</b>		<b>Oeste</b>	
<b>Modifica a alimentação para praticar ciclismo indoor:</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Sim	8	53,3	8	53,3	5	33,3	7	46,7	9	60,0
Não	7	46,7	7	46,7	10	66,7	8	53,3	6	40,0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Com relação ao conhecimento de nutrição (gráficos 4, 5, 6 e 7), é importante ressaltar que, apesar da grande quantidade de erros na citação das fontes dos macronutrientes da dieta, as principais delas foram as mais citadas. Isso pode ser explicado pelo aumento da preocupação com a saúde

por parte da população, levando a uma maior busca pelo conhecimento de nutrição através da mídia.

A academia do centro foi a que mais apresentou erros na citação das fontes corretas de carboidratos e gorduras (gráficos 4 e 6), coincidindo com a região que apresentou

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

o menor índice de acompanhamento nutricional. Já no que diz respeito às fontes de proteínas nota-se que o norte foi a região que mais se destacou quanto aos erros, com quatro alimentos citados de forma incorreta, são eles: cenoura, manteiga, maçã e milho.

Os dados encontrados vão ao encontro das informações obtidas pela análise da tabela 5, em que as regiões que mais apresentaram erros também foram as que menos tiveram acompanhamento nutricional.

Tabela 5 - Acompanhamento nutricional em cinco academias da cidade de Belo Horizonte-MG.

<b>Já fez acompanhamento nutricional?</b>	<b>Centro</b>		<b>Sul</b>		<b>Norte</b>		<b>Leste</b>		<b>Oeste</b>	
	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>	<b>Nº</b>	<b>%</b>
Sim	3	20,0	8	53,3	6	40,0	9	60,0	7	46,7
Não	12	80,0	7	46,7	9	60,0	6	40,0	8	53,3
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Gráfico 4 - Frequência de citação de alimentos fontes de carboidrato pelos praticantes de ciclismo indoor de cinco academias da cidade de Belo Horizonte-MG

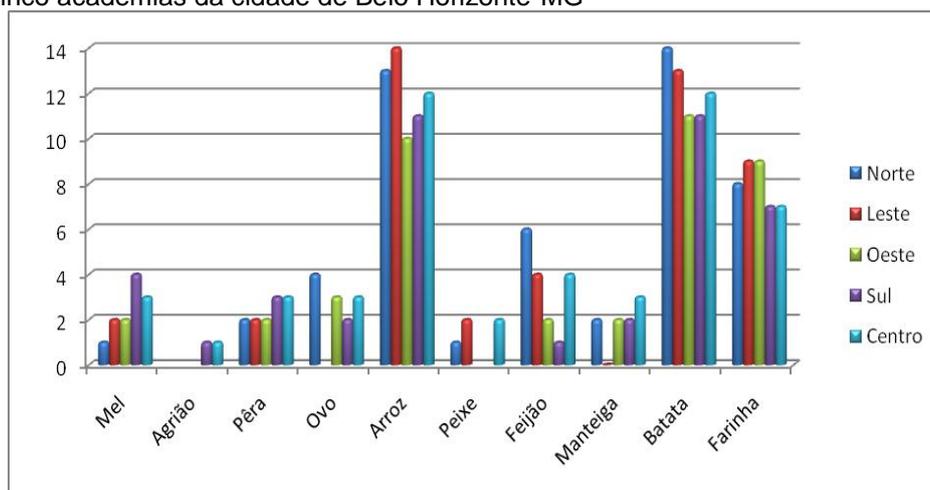


Gráfico 5 - Frequência de citação de alimentos fontes de proteína pelos praticantes de ciclismo indoor de cinco academias da cidade de Belo Horizonte-MG

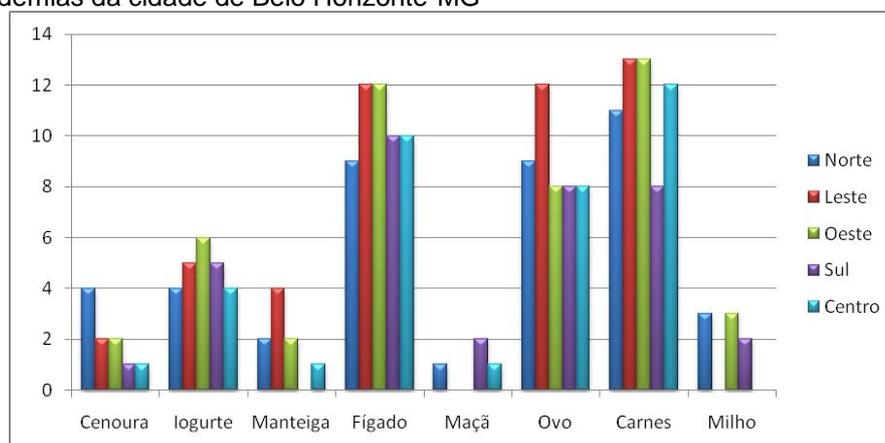


Gráfico 6 - Frequência de citação de alimentos fontes de gordura pelos praticantes de ciclismo indoor de cinco academias da cidade de Belo Horizonte-MG

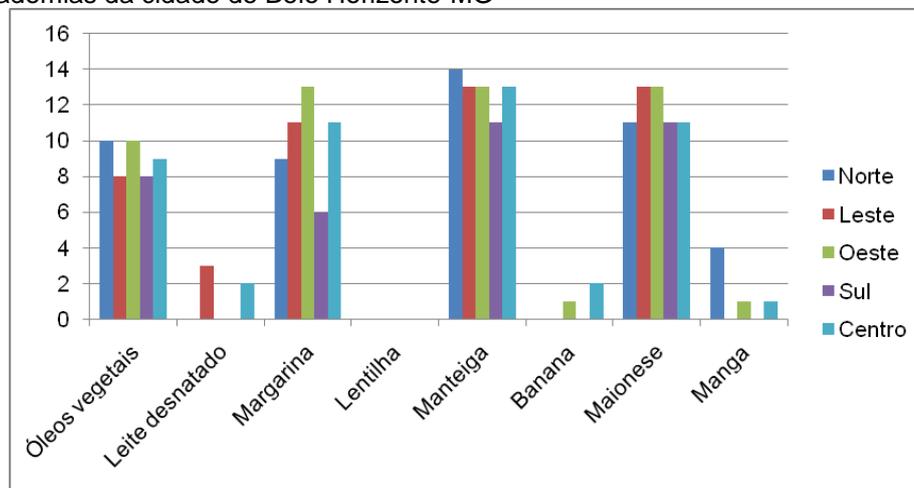
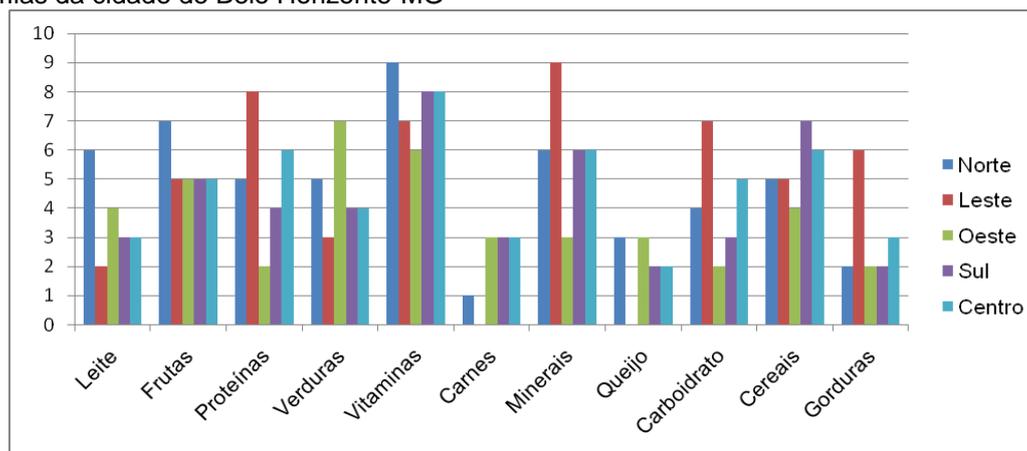


Gráfico 7 - Frequência de citação de nutrientes pelos praticantes de ciclismo indoor de cinco academias da cidade de Belo Horizonte-MG



Já em relação ao gráfico 7, nota-se a dificuldade da maioria dos indivíduos do estudo diferenciarem os nutrientes dos alimentos, demonstrando uma necessidade de acompanhamento nutricional e destaque sobre os macro e micronutrientes que devem estar presentes em uma alimentação balanceada.

### CONCLUSÃO

Através do presente estudo pôde-se perceber que o consumo de suplementos pelos praticantes de spinning das diferentes academias analisadas não foi significativo. Isso demonstra uma possível conscientização por parte dos indivíduos de que com uma alimentação equilibrada e balanceada é possível conseguir o desempenho físico

desejado na atividade física realizada, já que esta possui duração inferior a 60 minutos.

Nota-se que das pessoas que consomem suplementos o mais utilizado foi o protéico, confirmando a expectativa dos pesquisadores. A região leste destacou-se por ser a única região analisada que teve indicação de uso, em sua maior parte, por educadores físicos e não por um nutricionista especializado. Isso demonstra a necessidade de encaminhamento desses indivíduos para uma consulta com o profissional nutricionista a fim de garantir que tal uso, se necessário, seja respaldado tecnicamente e não traga prejuízos à saúde dos mesmos.

Já em relação ao conhecimento de nutrição nota-se que a região norte e centro foram as que mais apresentaram erros na citação das fontes corretas dos

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

macronutrientes da dieta. Isso reforça a necessidade de um nutricionista atuando nessas regiões a fim de garantir que os praticantes de exercícios adquiram os conhecimentos necessários para garantir que o objetivo almejado na modalidade seja alcançado, preservando a saúde.

## REFERÊNCIAS

- 1- Barreto, S. M. G. Esporte e Saúde. Revista Eletrônica de Ciências. São Carlos. Num. 22. 2003.
- 2- Bassit, R. A.; Malverdi, M. A. Avaliação nutricional de triatletas. Revista Paulista de Educação Física. São Paulo. Vol. 12. Num. 1. 1998. p. 42-53.
- 3- Battista, R.A.; Foster, C.; Andrew, J.; Wright, G.; Lucia, A.; Porcari, J.P. Physiologic responses during indoor cycling. The Journal of Strength & Conditioning Research. Lincoln. Vol.22. Num. 4. 2008. p. 1236-1241.
- 4- Cabral, P.; Pereira, J.M.O. Avaliação dos conhecimentos básicos sobre nutrição de praticantes de musculação em uma academia da cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 1. 2007. p. 40-47.
- 5- Caria, M.A.; Tangianu, F.; Concu, A.; Crisafulli, A.; Mameli, O. Quantification of Spinning® bike performance during a standard 50-minutes class. Journal Sports of Science. Vol. 25. Num. 4. 2007. p. 421-429.
- 6- Deschamps, S. R.; Domingues Filho, L. A. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor. Revista brasileira de Cinética e Movimento. 2005. Vol. 13. Núm. 2. p. 27-32.
- 7- Espínola, H. H. F.; Costa, M. A. R. A.; Navarro, F. Consumo de suplementos por usuários de academias de ginástica da Cidade de João Pessoa – PB. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Núm. 7. 2008. p. 01-10.
- 8- Ferrari, H.G.; Guglielmo, L.G.A. Resposta da frequência cardíaca e lactato sanguíneo durante aulas do programa RPM em mulheres. Revista de Educação Física. São Paulo. Num. 137. 2007. p. 10-17.
- 9- Ferreira, A.C.; Brasil, R.M.; Sa, G.B.; Barreto, A.C.L.Y.G.; Santos, M.A.; Vale, R. G.S.; Novaes, J.S. Comparação das respostas hemodinâmicas entre o ciclismo indoor e aquático. Arquivos em Movimento. Rio de Janeiro. Vol.1. Num.2. 2005. p. 29-38.
- 10- Foster, C.; Andrew, J.; Battista R.A.; Porcari J.P. Metabolic and perceptual responses to indoor cycling. Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation and Prevention. Vol. 26. Num. 4. 2006. p.270.
- 11- Grossi, T.; Guglielmo, L.G.A.; Silva, J.F.; Vieira, G. Respostas cardiorrespiratórias e metabólicas na aula de ciclismo indoor. Motriz: revista de Educação Física. Rio Claro. Vol. 15. Num. 2. 2009. p. 330-339.
- 12- Juzwiak, C.R. Avaliação do conhecimento e das recomendações nutricionais adotadas por técnicos de atletas adolescentes. Dissertação de Mestrado. São Paulo. Universidade Federal de São Paulo. Escola Paulista de Medicina. 2001.
- 13- Linhares, T. C.; Lima, R. M. Prevalência do uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação nas academias de Campos dos Goytacazes-RJ, Brasil. Vértices. Campos dos Goytacazes-RJ. Vol. 8. Num. 1/3. 2006.
- 14- López-miñarro, P.A.; Muyor Rodríguez, J. M. Heart rate and overall ratings of perceived exertion during Spinning® cycle indoor session in novice adults. Science & Sports. Vol. 25. Num. 1. 2010. p. 238-244.
- 15- Mello, D.B.; Dantas, E.H.M.; Novaes, J.S.; Albergaria, M.B. Alterações Fisiológicas do Ciclismo Indoor. Fitness and Performance Journal. Rio de Janeiro. Vol. 2. Num. 1. 2003. p. 30-40.
- 16- Pereira, J.M.O.; Cabral.P. Avaliação dos Conhecimentos Básicos sobre Nutrição de Praticantes de Musculação em Uma Academia da Cidade de Recife. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo. Vol. 1. Num. 1. 2007.p. 40-47.

## Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

17- Piacentini, M.F.; Gianfelici, A.; Faina, M.; Figura, F.; Capraria L. Evaluation of intensity during an interval Spinning® session: a field study. *Sport Sciences for Health*. 2009. Vol. 5. Num.1. 2009. p. 29-36.

18- Santos, L.B.; Fischer, L.M. Efeitos do treinamento de musculação e o intervalo ativo na composição corporal em mulheres de 18 a 35 anos. *TCC Especialização em Fisiologia do exercício e prescrição do exercício*. UGF. Florianópolis. 2007.

19- Ribeiro, L.T.; Nascimento, J.D.; Liberali, R. Comparação da alteração da composição corporal de mulheres de 18 a 32 anos

praticantes de ciclismo indoor e atividades no minitramolim. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*. São Paulo. Vol. 2. Num. 7. 2008. p. 81-89.

20- Rocha, L.P.; Pereira, M.V.L. Consumo de suplementos nutricionais por praticantes de exercícios físicos em academias. *Revista de Nutrição da Puccamp*. Campinas. Vol. 11. Num. 1. 1998. p. 76-82.

Recebido para publicação em 01/10/2011  
Aceito em 10/10/2011

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

## QUESTIONÁRIO SOBRE O CONSUMO DE SUPLEMENTOS E CONHECIMENTO DE NUTRIÇÃO POR FREQUENTADORES DE ACADEMIAS DE BELO HORIZONTE

Data do preenchimento do questionário: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Região em que se localiza a academia: ( ) Norte ( ) Sul ( ) Leste ( ) Oeste ( ) Centro

1. Sexo: Masculino ( ) Feminino ( )

2. Idade:

( ) 15 a 18 anos

( ) 26 a 35 anos

( ) 46 a 55 anos

( ) 19 a 25 anos

( ) 36 a 45 anos

( ) Acima de 55 anos

3. Estado civil: Solteira/o ( ) Casada/o ( ) Separada/o ou Divorciada/o ( ) Viúva/o ( )

4. Profissão: \_\_\_\_\_

<p><b>5. Escolaridade:</b>  <input type="checkbox"/> Nenhum  <input type="checkbox"/> Fundamental: completo ( ) incompleto ( )  <input type="checkbox"/> Médio: completo ( ) incompleto ( )  <input type="checkbox"/> Superior: completo ( ) incompleto ( )  <input type="checkbox"/> Pós-Graduação  <input type="checkbox"/> Mestrado  <input type="checkbox"/> Doutorado</p>	<p><b>6. Renda familiar:</b>            Até 01 salário mínimo ( )            01 a 03 salários mínimos ( )            04 a 10 salários mínimos ( )            10 a 20 salários mínimos ( )            Acima de 20 salários mínimos ( )</p>
<p><b>7. Quantas pessoas moram na casa?</b>  <input type="checkbox"/> 1 a 2 pessoas  <input type="checkbox"/> 3 a 4 pessoas  <input type="checkbox"/> 5 a 6 pessoas  <input type="checkbox"/> Mais de 6 pessoas</p>	<p><b>8. Há quanto tempo pratica exercício físico regularmente:</b>  <input type="checkbox"/> menos de 1 mês  <input type="checkbox"/> de 1 a 3 meses  <input type="checkbox"/> de 3 a 6 meses  <input type="checkbox"/> de 7 meses a 1 ano  <input type="checkbox"/> Mais de 1 ano</p>
<p><b>9. Com que frequência:</b>  <input type="checkbox"/> de 1 a 2 vezes na semana  <input type="checkbox"/> de 3 a 4 vezes na semana  <input type="checkbox"/> de 5 a 6 vezes na semana  <input type="checkbox"/> 7 vezes na semana</p>	<p><b>10. Quanto tempo você gasta na academia praticando exercício físico?</b>  <input type="checkbox"/> de 30 minutos a 1 hora  <input type="checkbox"/> acima de 1 hora até 1 hora e meia  <input type="checkbox"/> acima de 1 hora e meia até 2 horas  <input type="checkbox"/> acima de 2 horas</p>
<p><b>11. Qual exercício físico você pratica:</b>  <input type="checkbox"/> Musculação  <input type="checkbox"/> Spinning  <input type="checkbox"/> Musculação + Spinning</p>	<p><b>12. Qual o objetivo da atividade que você pratica:</b>  <input type="checkbox"/> Hipertrofia muscular  <input type="checkbox"/> Perda de peso  <input type="checkbox"/> Performance  <input type="checkbox"/> Lazer  <input type="checkbox"/> Saúde  <input type="checkbox"/> Estética  <input type="checkbox"/> Outro: _____</p>

13. Utiliza algum suplemento alimentar? ( ) Sim ( ) Não

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

14. Se sim, qual?

14.1. ( ) Carboidrato. Favor especificar o produto:\_\_\_\_\_

Qual o objetivo do seu uso:	Com que frequência faz uso desse
( ) Hipertrofia muscular	suplemento alimentar:
( ) Perda de peso	( ) de 1 a 2 vezes na semana
( ) Performance	( ) de 3 a 4 vezes na semana
( ) Aumento na ingestão de calorias	( ) de 5 a 6 vezes na semana
( ) Recuperação muscular	( ) 7 vezes na semana
( ) Reposição de Eletrólitos	
( ) Outro: _____	

14.2. ( ) Proteína. Favor especificar o produto:\_\_\_\_\_

Qual o objetivo do seu uso:	Com que frequência faz uso desse
( ) Hipertrofia muscular	suplemento alimentar:
( ) Perda de peso	( ) de 1 a 2 vezes na semana
( ) Performance	( ) de 3 a 4 vezes na semana
( ) Aumento na ingestão de calorias	( ) de 5 a 6 vezes na semana
( ) Recuperação muscular	( ) 7 vezes na semana
( ) Reposição de Eletrólitos	
( ) Outro: _____	

14.3. ( ) Termogênicos. Favor especificar o produto:\_\_\_\_\_

Qual o objetivo do seu uso:	Com que frequência faz uso desse
( ) Hipertrofia muscular	suplemento alimentar:
( ) Perda de peso	( ) de 1 a 2 vezes na semana
( ) Performance	( ) de 3 a 4 vezes na semana
( ) Aumento na ingestão de calorias	( ) de 5 a 6 vezes na semana
( ) Recuperação muscular	( ) 7 vezes na semana
( ) Reposição de Eletrólitos	
( ) Outro: _____	

14.4. ( ) Vitaminas. Favor especificar o produto:\_\_\_\_\_

Qual o objetivo do seu uso:	Com que frequência faz uso desse
( ) Hipertrofia muscular	suplemento alimentar:
( ) Perda de peso	( ) de 1 a 2 vezes na semana
( ) Performance	( ) de 3 a 4 vezes na semana
( ) Aumento na ingestão de calorias	( ) de 5 a 6 vezes na semana
( ) Recuperação muscular	( ) 7 vezes na semana
( ) Reposição de Eletrólitos	
( ) Outro: _____	

## Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

14.5. ( ) Aminoácidos. Favor especificar o produto: \_\_\_\_\_

Qual o objetivo do seu uso:	Com que frequência faz uso desse suplemento alimentar:
( ) Hipertrofia muscular	( ) de 1 a 2 vezes na semana
( ) Perda de peso	( ) de 3 a 4 vezes na semana
( ) Performance	( ) de 5 a 6 vezes na semana
( ) Aumento na ingestão de calorias	( ) 7 vezes na semana
( ) Recuperação muscular	
( ) Reposição de Eletrólitos	
( ) Outro: _____	

14.6. ( ) Carboidrato + proteína. Ex: Massa. Favor especificar o produto: \_\_\_\_\_

Qual o objetivo do seu uso:	Com que frequência faz uso desse suplemento alimentar:
( ) Hipertrofia muscular	( ) de 1 a 2 vezes na semana
( ) Perda de peso	( ) de 3 a 4 vezes na semana
( ) Performance	( ) de 5 a 6 vezes na semana
( ) Aumento na ingestão de calorias	( ) 7 vezes na semana
( ) Recuperação muscular	
( ) Reposição de Eletrólitos	
( ) Outro: _____	

14.7. ( ) Shakes. Favor especificar o produto: \_\_\_\_\_

Qual o objetivo do seu uso:	Com que frequência faz uso desse suplemento alimentar:
( ) Hipertrofia muscular	( ) de 1 a 2 vezes na semana
( ) Perda de peso	( ) de 3 a 4 vezes na semana
( ) Performance	( ) de 5 a 6 vezes na semana
( ) Aumento na ingestão de calorias	( ) 7 vezes na semana
( ) Recuperação muscular	
( ) Reposição de Eletrólitos	
( ) Outro: _____	

14.8. ( ) Óxido nítrico. Favor especificar o produto: \_\_\_\_\_

Qual o objetivo do seu uso:	Com que frequência faz uso desse suplemento alimentar:
( ) Hipertrofia muscular	( ) de 1 a 2 vezes na semana
( ) Perda de peso	( ) de 3 a 4 vezes na semana
( ) Performance	( ) de 5 a 6 vezes na semana
( ) Aumento na ingestão de calorias	( ) 7 vezes na semana
( ) Recuperação muscular	
( ) Reposição de Eletrólitos	
( ) Outro: _____	

15. Você já teve alguma orientação em relação ao uso de suplementos?

( ) Sim ( ) Não

15.1. Se sim, por quem?

( ) Educador Físico

( ) Médico

( ) Nutricionista

( ) Amigo

( ) Outros. Favor especificar: \_\_\_\_\_

16. Você modifica a sua alimentação para praticar atividade física?

# Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

( ) Sim ( ) Não

16.1. Se sim, como?

- ( ) Consume alimentos fonte de proteína antes
- ( ) Consume alimentos fonte de proteína durante
- ( ) Consume alimentos fonte de proteína depois
- ( ) Consume alimentos fonte de carboidratos antes
- ( ) Consume alimentos fonte de carboidratos durante
- ( ) Consume alimentos fonte de carboidratos depois
- ( ) Pratica atividade em jejum
- ( ) Não come depois

17. Você se considera:

- ( ) Com peso adequado
- ( ) Acima do peso
- ( ) Abaixo do peso

**Abaixo constam perguntas que medem o conhecimento sobre consumo alimentar. Responda com base em seu conhecimento prévio sobre o assunto.**

1. Relacione as colunas abaixo:

- |                 |   |
|-----------------|---|
|                 | Funções:  |
| ( ) Proteína    | a) fornecimento de energia e preservação das proteínas; |
| ( ) Gordura     | b) construção e renovação de tecidos;                   |
| ( ) Carboidrato | c) fornecer energia e isolante térmico;                 |

2. O carboidrato em relação à gordura é:

- a) mais energético
- b) igualmente energético
- c) menos energético

3. Vitaminas e minerais fornecem calorias ao organismo? ( ) sim ( ) Não

4. Assinale as fontes de carboidratos:

- |               |             |              |                 |                |
|---------------|-------------|--------------|-----------------|----------------|
| a) ( ) mel    | c) ( ) pêra | d) ( ) arroz | f) ( ) feijão   | h) ( ) batata  |
| b) ( ) agrião | d) ( ) ovo  | e) ( ) peixe | g) ( ) manteiga | i) ( ) farinha |

5. Assinale os nutrientes:

- |                  |                  |                    |                 |
|------------------|------------------|--------------------|-----------------|
| a) ( ) leite     | d) ( ) verduras  | g) ( ) minerais    | j) ( ) cereais  |
| b) ( ) frutas    | e) ( ) vitaminas | h) ( ) queijo      | k) ( ) gorduras |
| c) ( ) proteínas | f) ( ) carnes    | i) ( ) carboidrato |                 |

6. Considerando o valor nutritivo, são substituíveis entre si:

- |             |               |
|-------------|---------------|
| a) pão      | ( ) queijo    |
| b) laranja  | ( ) margarina |
| c) couve    | ( ) macarrão  |
| d) frango   | ( ) tomate    |
| e) manteiga | ( ) espinafre |
| f) leite    | ( ) peixe     |

## Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbne.com.br](http://www.rbne.com.br)

---

7. Assinale as fontes de proteínas:

- a) ( ) cenoura                      c) ( ) manteiga                      e) ( ) maçã                      g) ( ) carnes  
b) ( ) iogurte                      d) ( ) fígado                      f) ( ) ovo                      h) ( ) milho

8. Assinale as fontes de gorduras:

- a) ( ) óleos vegetais                      c) ( ) margarina                      e) ( ) manteiga                      g) ( ) maionese  
b) ( ) leite desnatado                      d) ( ) lentilha                      f) ( ) banana                      h) ( ) manga

9. Numa dieta equilibrada, a distribuição correta dos elementos abaixo deve ser:

- a) gorduras (33,3%), proteínas (33,3%), carboidratos (33,3%)  
b) gorduras (15%), proteínas (25%), carboidratos (60%)  
c) gorduras (60%), proteínas (15%), carboidratos (25%)  
d) gorduras (25%), proteínas (60%), carboidratos (15%)  
e) gorduras (25%), proteínas (15%), carboidratos (60%)

10. Você já foi orientado por um nutricionista?    ( ) sim    ( ) não